

**PAPIA DI NATURALES
NO TA SUFICIENTE, PA
NATURALES BO TIN CU
ACTUA NA SU DEFENSA**



WWW.SOLODIPUEBLO.COM



SOLODIPUEBLO@GMAIL.COM

**HULANDES DENNIS
VAKKERS(56)
TA VICTIMA DI
ACCIDENTE DI
TRAFICO
PROME MORTO DEN
TRAFICO 2025**



**PERDIDA DI MEMORIA? MIKE
EMAN A LUBIDA NOMBRE DI PADU
Y LETRA DI HIMNO NACIONAL**

**BIAHANDO E SEMANA
SANTA AKI?
ATENCION PA CASONAN DI SARAMPI
AUMENTANDO MUNDIALMENTE**



**PARLAMENTARIONAN EVELYN
WEVER-CROES Y ROCCO TJON DI
BISHITA NA FUNDACION RESPETA MI**



PERDIDA DI MEMORIA? MIKE EMAN A LUBIDA NUMBER DI PADU Y LETRA DI HIMNO NACIONAL



Redaccion di Solo di Pueblo: Den un entrevista reciente, Mike Eman a laga hopi hende babuca.

El'a muestra un falta di claridad mental cu ta pone lus y duda serio riba su capacidad pa sigui den e

puesto di mas halto den gobierno.

Den apenas algun minuut di su entrevista cu John Watts, el'a comete dos fout grave cu no por pasa sin mas. Prome, Eman a bisa cu autor di nos himno nacional ta Padu Wever — un fout grave. Tur hende na Aruba sa, cu e autor di nos himno ta Padu Lampe. Esei ta historia, cultura i orguyo nacional.

Pero loke ta mas preocupante aun, ta cu den e mes discurso, Eman a bisa cu den himno di Aruba tin un frase: “No tin baranca cu por kibr’e.” Laga nos

tuma un momento pa ta cla: E frase ey no ta den nos himno nacional! E no ta un fout chikito — e ta un invento. I si e invento ta bini di Prome Ministro mes, cu total seguridad, nos mester cuminza preocupa seriamente.

E ta sintoman serio di estabilidad mental. Den poco tempo, nos ta mira un patron di confusion, contradiccion i di “lubida”. Mike Eman ta sufri di perdida di memoria? Si e no por recorda ken a skibi nos himno of kico e ta bisa, kico mas e por ta lubidando tras di porta sera?

Un lider mester tin memoria, no solamente pa e mes, pero pa mantene continuidad, coherencia i respet pa nos historia i nos pueblo. Aruba no por sigui sin mas den un avion unda e piloto ta un hende cu ta perde contacto cu realidad. Na Solo di Pueblo, nos ta lansa e pregunta cu hopi hende tin: E ta realmente apto pa goberna? Basta cu silencio. Basta cu tapamento. Nos pueblo merece transparencia, liderasgo i un gobierno cu ta cunpli cu su deber, no un ministro cu ta perde haya.

BIAHANDO E SEMANA SANTA AKI? ATENCION PA CASONAN DI SARAMPI AUMENTANDO MUNDIALMENTE

A R U B A - 7 . 0 4 . 2 0 2 5 (DVG). Departamento di Salud Publico ta alerta residentenen cu e semana santa aki ta biahando, pa ta conciente cu mundialmente casonan di sarampi ta aumentando. Sarampi miho conoci como Measles ta un malesa infeccioso hopi contagioso cu ta wordo transmiti di hende pa hende pa medio particulanan cu ta keda bula den aire despues cu un persona infecta tosa of nister. Measles ta afecta e via respiratorio y despues ta plama den full den e curpa. Sintomanan ta:

- Keintura halto
- Tosamento
- Nanishi ta core

- Wowitis (wowo cora)
- Por tin mancha blanco chikito den boca
- Rash cu ta cuminsa na cara y ta plama pa e curpa completo. Muchanan no vacuna, hende muher na estado of esnan cu un sistema inmunologico comprometi (debil) debi na malesa of edad halto ta esnan mas vulnerable pa desaroya complicacion cu por conduci asta na morto manera:

- Pulmonia
- E n c e f a l i t i s (inflamacion di cerebro)
- C o m p l i c a c i o n durante embarazo (spontaneus miscarriage, premature birth, congenital

complications)
Departamento di Salud Publico ta conseha tur biahero pa investiga e area unda bo ta bay biaha, si eynan tin casonan di measles. Si esaki ta e caso, tuma accion pa proteha bo mes door di evita contacto cu hende malo cu sintoma respiratorio.

Na ciudadanonan naci na Aruba prome cu año 1970 y ta biahando pa areanan cu casonan di measles, DVG ta conseha pa pasa busca un vacuna di measles prome cu nan biaha. Ciudadanonan naci prome cu 1970 a ricibi solamente 1 vacuna di measles ora nan tawata mucha y ricibiendo un vacuna atrobe lo yuda boost



e systema inmunologico contra e virus aki di nobo. Prijs pa e vacuna contra measles ta afl 60,- y ta disponibel na seccion di Malesanan Infeccioso di DVG situa na Vecina straat# 1. No mester traha cita pa busca e vacuna aki, por simplemente walk in di dialuna pa diabierna for di 7:30 pa 11:45 di mainta y atardi entre 1.15 cu 3.30.

Bo salud ta bo responsabilidad, tuma accion pa cuid’e y proteh’e

Pa mas informacion like nos Facebook page Directie Volksgezondheid DVG Aruba, Follow nos riba Instagram directie_volksgezondheid_aruba, subi nos website www.dvg.aw, yama nos na 5224200 of mail nos na servicio@dvg.aw

ACCIDENTE FATAL NA SAVANETA: MOTOCICLISTA A PERDE SU BIDA DEN ACCIDENTE CRUEL



Savaneta – Un tragedia a sosode Diadomingo anochi riba e caminda principal di Savaneta, resultando den e morto di un homber riba motocicleta.

E accidente, cu a tuma lugar rond di 8:00 di anochi, a involucra dos auto y un brommer, y a laga comunidad den shock. Segun testigo ocular, e accident a sosode na altura ex-House of Cake, banda di e entrada pa Piscina Olimpico di Savaneta. Un pickup, un Honda Fit y un motociclista a accidenta fuertemente unda e chofer di e brommer a perde

su bida cruelmente y instantaneamente. Ayudo a presente rapidamente

Ambulance a yega lihe na e sitio, pero ya no tabatin nada cu nan por a haci pa e victima. Dokter a wordo yama pa constata morto, mientras team di sosten di Slachtofferhulp a brinda asistencia na famianan y testigonan.

Polis a cera e caminda pa investigacion, unda specialistanan di trafico a cuminsa analisa e situacion pa determina e

causa exacto di e accidente. Segun por compronde, un cambio di direccion abrupto di e pickup por ta causa di e accident.

E prome accidente cu moto di 2025

Esaki ta e prome caso registra di accidente cu morto pa e aña 2025, segun vocero di polis a bisa.

E identidad di e victima no a ser revela ainda, pendiente notificacion di su famia. Investigacion ta sigui mientras.

Aruba Bank ta lansa campaña di Prestamo di Hipoteca CELEBRANDO 100 AÑA REALISANDO SOÑONAN PA FAMILIA TIN NAN PROPIO CAS

100 Of Superior Experiences

MORTGAGE

The Homeowners

100 years turning dreams into homes

"I never thought I'd own a home so soon. But Aruba Bank made it happen. The support I received gave me the confidence to go for it. I'm so glad I did!"

Single New Homeowner

For a century, Aruba Bank has helped countless people achieve their dream of becoming a homeowner, now, it's your turn!

Campaign Benefits:

- Buy Now, Pay Later - 6 Months*
- Dedicated Mortgage Advisors*
- Loan Tenor up to 30 years*
- Attractive Interest Rate*

Win Up to **AWG 50,000!*** for signed Mortgage deals before August 31st, 2025. *Terms and conditions apply

Scan to Make your E-appointment Now!

Pa celebra su 100 aña como consehero financiero confiabel, Aruba Bank ta lansa su campaña di Hipoteca "The Homeowners-100 Aña di Convertí Soño den Hogar". E campaña aki ta honra un siglo di yuda generacionnan di famia logra nan soño pa bira doño di nan propio cas, awor ta bo oportunidad!

"Danki na Aruba Bank, locual a cuminsa como un plan simpel, a converti den e cas di nos soño. Aruba Bank su ekipo a guia nos paso pa paso — Awe nos ta orguyoso di bisa cu nos ta doño di nos propio cas, trahando hunto riba un futuro pa nos famia.~ — Propietario di Cas cu Famia.

Aruba Bank ta invita henter comunidad di Aruba pa tuma e siguiente paso pa logra e cas di nan soño, cu beneficianan especial:

- Cumpra Awor, Cuminsa Paga Despues di 6 Luna*
- Consehero di Hipoteca personalisa pa bo Prestamo di Hipoteca*
- Terminu di pago te cu 30 Aña*
- Interes Atractivo*

Tambe, e campaña di "The Homeowners", ta ofrece e cliente oportunidad pa gana "CASH PRIZES": Probecha di e oferta special aki cu ta valido te cu dia 31 di augustus, 2025. Pues, pa tur aplicante desde awe te cu dia 31 di augustus, 2025, ta participa

100 Of Superior Experiences

MORTGAGE

The Homeowners

100 years turning dreams into homes

Win Up to **AWG 50,000!*** for signed Mortgage deals before August 31st, 2025. *Terms and conditions apply

Scan to Make your E-appointment Now!

More info: www.arubabank.com/homeowners-2025

Arubabank

pa gana! Lo reparti un total di 50 mil florin den premio. E premio mayor lo ta AWG. 25,000, segundo premio lo ta AWG 15,000 y lo saca 4 ganador tambe di cada un AWG 2,500.- CASH.

Hunto nos ta traha riba bo futuro, y yuda'bo logra e cas di bo soño. Bishita nos website * www.arubabank.com/homeowners-2025, y traha bo cita usando nos tool di E-appointment awe mes!

Clasificados

SOLODIPUEBLO@GMAIL.COM

CEL. 585 9500

SOLO Di Pueblo

TRAHANDO PA E SITUACION ACTUAL Y E FUTURO DI E DEPORTE ACUATICO

A reuni cu entrenadora di Natacion Artistico riba plan di entrenamiento y plan competitivo



Siman pasa a reuni cu algun miembro di directiva di Aruba Aquatics Federation (AAF) y entrenadora di Natacion Artistico, Kimberly Vinck. Durante e reunion aki a elabora riba e plan di entrenamiento actual unda ta traha cu un duet cu ta den proceso di clasificacion pa e weganan Panamericano Junior ASU2025, ademas si sigi e trabou di desaroyo cu e team cu ta entrena pa eventonan den futuro. Banda di esaki, a cuminsa pensa riba e plannan pa 2026 como lo tin varios wega durante e aña calendario y esaki ta rekeri hopi planificacion di trempan pa logra e obhetivonan den mente. COA ta desea e ekipo completo hopi exito cu e proceso aki. #TEAMARU

Expression of Interest Reconstruction of Slope at Port O'stad

Aruba Ports Authority N.V. (APA) invites interested and qualified contractors with experience in nautical and maritime projects to submit an Expression of Interest (EOI) for the purpose of determining their interest, capacity and expertise to undertake services of upcoming projects in the maritime sector. The project entails the maintenance and/or (re)construction of a slope (talud) at Port Oranjestad. The purpose of the EOI is to identify construction companies that wish to participate in a forthcoming solicitation process. This EOI does not constitute a formal solicitation for bids, nor does it obligate APA to proceed with any contractual arrangements. Any requests for proposals (RFPs) will be issued separately.

Project Overview

In general terms the project entails the reconstruction of the Slope at Basins between Quay E & F, Quay G & H and area west of Quay I.

Works include:

- The construction of steel sheet pile walls with the use of appropriate machinery and equipment to execute the tasks efficiently and safely,
- Securely install brickworks or stones behind the steel sheet pile wall (to the north) as per the design specifications,
- Proper disposal of all waste material in compliance with local safety and environmental standards.

Contractor Requirements:

To be considered, contractors must have the following qualifications:

- Proven experience in maritime construction and/or nautical-related projects and steel piling field.
- Adequate workforce and equipment capacity to handle large-scale projects.
- Compliance with all local, regional, and international maritime safety standards and environment regulations.
- Strong project management skills with a demonstrated ability to meet deadlines and budget constraints.
- Previous successful partnerships or collaborations in the maritime industry are preferred.

Submission Requirements:

Interested contractors are requested to submit the following information:

1. Company profile and history, including a summary of relevant experience.
2. Detailed list of services offered within the maritime industry.
3. Evidence of past project successes, including project descriptions, timelines, and outcomes.
4. A summary of skilled workforce, their technical capabilities, and experience.
5. Proven financial stability to handle large projects.
6. Any additional relevant documents or certifications.

Deadline for Submission:

Final date to submit all EOI responses and any inquiries is **April 11, 2025 before 10:00 a.m.**

All should be directed to: tender@arubaports.com. Subject/reference of email:

Reconstruction of Slope at Port O'stad

Submissions received after said deadline will not be considered.

Next Steps:

Upon reviewing the submissions, APA will shortlist potential contractors and reserves the right to invite them for further discussions and tender submissions based on the information provided in the EOI.

We look forward to receiving your submission and potentially collaborating on this exciting project.

Sincerely,

ARUBA PORTS AUTHORITY N.V.

April 2025



ABO SA KICO TA E BENIFICIONAN DI E PROGRAMA PRISMA?

Oranjestad, Aruba: SKOA ta keda enfoca pa sigui brinda e programa di Prisma na nos muchanan pa asina yudanan domina e lenguahe Hulandes cu ta hopi importante den nos sistema di comunicacion.

Kico e programa aki ta? Prisma ta un programa di prepapacion pa muchanan cu no ta domina e lenguahe di Hulandes. E ta un programa di 1 aña cu ta prepara muchanan pa nan por integra den scol regular exitosamente caminda Hulandes ta e lenguahe primario den e curiculo. E programa di

Prisma ta evalua tambe e desaroyo academico a base di cada mucha su prestacion di siñamento y tambe nan desaroyo social - emocional cu ta importante pa nan crecimiento en general.

Si bo ta interesa pa inscribi bo yiu na e programa di Prisma por haci esaki na e siguiente forma:

Por aplica via website www.skoa.aw pa asina inscribi completamente online. Bay ariba e website y click ariba inschrijven y despues scoge pa Prisma. Di eyan mester sigui



e intruccionnan ariba e website pa completa e aplicacion di cada mucha. Si tin duda con pa inscribi via nos website por pasa libremente na

nos oficina di SKOA situa na Copernicusstraat 11, Aruba durante orario di oficina entre 8am - 12pm y 2pm - 4pm.

Por haya mas informacion ariba nos website www.skoa.aw y tambe por yama nos directo na (+297) 523 1800 durante orario di oficina.

PARLAMENTARIONAN EVELYN WEVER-CROES Y ROCCO TJON DI BISHITA NA FUNDACION RESPETA MI



Diahuebs ultimo, lider di fraccion di MEP, Parlamentario Evelyn Wever-Croes y Parlamentario Rocco Tjon, a reuni cu Fundacion Respeta Mi. Esaki den cuadro di luna di april cu ta decreta como e luna contra di abuso di mucha, pero alabes tambe pa scucha di e fundacion si e fondonan adicional cu kier a aloca pa

nan ta necesario ainda.

Ya caba na augustus 2024 Gobierno saliente a tuma un desicion pa aloca fondo extra pa e veld social. Un di e fundacionnan cu lo a haya fondo adicional tawata Fundacion Respeta Mi. Cu un suma di Afl. 130 mil extra nan por emplea dos profesional mas y di e forma ey percura pa mas

concientisacion bou di nos muchanan y preveni abuso di mucha.

Miembronan di Fraccion di MEP lo bishita tur e 6 fundacionnan menciona den e mocion y un bes mas entrega mocion durante tratamiento di presupuesto supletorio pa e sumanan adicional wordo aproba.



Lider di Fraccion di PPA

NOS GRANDINAN MESTER TA E PRIORIDAD PA TUR POLITICO

Lider di Fraccion di PPA den Parlamento, Otmar Oduber, a comenta riba e informacion cu departamento di Ouderenzorg y OPPA a trece dilanti durante un reunion cu e comision di Ouderenzorg den Parlamento.

El a indica cu esaki no ta un sorpresa pa tende e situacion critico existente, pero ta preocupa cu diabierna pasa Fraccion di PPA a entrega dos mocion, uno tocante maneho di ouderenzorg y e otro pa remedinan pa nos grandinan wordo inclui den e pakete di AZV, y tur dos a wordo bari for di mesa. Ni partido MEP cu ta saliendo for di 7 aña di gobernacion, ni partidonan Futuro y AVP cu ta drelando y cu supuestamente lo mester ta un aire fresco den Parlamento; nan a bisa cu nan ta vota contra pasobra gobierno lo tine toch den su programa.

Mirando e respuesta di pakico partidonan den gobernacion a vota contra, lider di Fraccion di PPA a manda un mensahe bon cla panan, esta cu pueblo a vota pa su representantenan den Parlamento vigila y controla gobierno y no pa nan bira un PR di gobierno. Durante e reunion cu tabatin cu departamento di Ouderenzorg y OPPA por a sinti cu e contenido di e dos mocionnan presenta pa Fraccion di

PPA ta exactamente loke a bin dilanti. Sinembargo, despues di a vota contra, den e reunion tur fraccion a bisa cu nan tin e preocupacion aki den nan cabes y cu nan ta bay traha riba dje.

Banda di esaki, Oduber a trata e topico di aumento di 700 Florin, cual a wordo toca tambe den e reunion cu e dos instancianan. El a bisa cu ta bisto cerca nos pensionadonan pa awe nan haya e placa aki. “6 di december ningun hende a bisa e pensionadonan cu nos ta bay pagabo e 700 Florin den un par di aña. Tur politico a cana y bisa cu e tin cu wordo aumenta cu 700 Florin, ningun politico a bisa cu ta 250, ningun fraccion a bisa cu ta bay partie den 4 bes, ningun a bisa cu ta bay paguele den tanto dia. A bisa cu e necesidad pa cera e buraco mas tanto cu ta posibel pa loke ta trata e bestaansminimum di Aruba, ta 700 Florin. Es mas, ni cu e 700 Florin aki bo ta cera e bestaansminimum aki”.

Pero lamentablemente, durante reunion publico den Parlamento por a scucha Prome Minister, cu ta netamente e persona cu lider di fraccion di PPA lo a verwacht lo a bringa pa cumpli cu e 700 Florin aki, (mas ainda si tene na cuenta e surplus di casi 450 pa 500 miyon den presupuesto), bisa cu lo bay

wak con e negociacionnan cu Hulanda lo bay pa loke ta trata Rijkswet y ta bay wak si mester bay aumenta of no e prima di AOV pa e ora por cumpli cu e 700 Florin. “Bo no tabata sincero e ora, bo no tabata fair cu e pensionado ora bo a cana busca e votonan”.

Si tene na cuenta tur e puntonan aki, uitkering, finanzas, cuido y salud di nos grandinan na e momentonan aki y e expectativanan pa aki 10-15 aña si no haci nada, Otmar Oduber ta kere cu Parlamento no por tuma ‘for granted’ loke a tuma lugar diabiernayemensahe



pa gobierno mester ta bon cla, cu esaki ta e prioridad, e casi 20 mil pensionado na Aruba ta e prioridad. Tin otro areanan manera educacion, seguridad y

salubridad cu mester di atencion, pero e prioridad mester ta pa tur politico, den bista di PPA, nos grandinan.

De AFTA zoekt nieuwe collega's

De Aruba Fair Trade Authority groeit en is op zoek naar een nieuwe onderzoeker.

Vacature:

- (Senior) Onderzoeker

Vereist

- Een WO opleiding in een economische of juridische richting

Contact

- info@afta.aw
- +297 280 0480

Wilt u als onderzoeker bij de AFTA aan de slag en voldoet u aan de gestelde eisen? Stuur dan uw motivatiebrief en bijbehorende curriculum vitae gericht aan dhr. E. Kross, MSc., info@afta.aw



Voor meer informatie over de functie kunt u onze website bezoeken:

<https://www.afta.aw/vacatures-2/>



PAPIA DI NATURALES A NO TA SUFICIENTE, PA NATURALES A BO TIN CU ACTUA NA SU DEFENSA

Diahuebs 27 di maart ex-Minister di Naturalesa, Ursell Arends a informa Natura Development N.V y nan team di abogado, GFC Attorneys & Consultants ariba nan obhecion ariba decision previo pa un ontheffings pa traha un beach otro banda di caminda di nan establecimiento, Embassy Suites by Hilton.

Tanto nan obhecion, como nan peticion pa exoneracion adapta, ta wordo rechasa, teniendo na cuenta cu e argumentonan cu a wordo presenta den interes di Natura pa ricibi un exoneracion segun Natuurbeschermingsverordening no ta mas importante cu e interes pa proteha e flora y fauna proteha cu ta presente den e area.

Un decision cu ta refleha e mesun compromiso cu a inspira un movimiento politico ariba henter un isla. Na final di su periodo como minister, Arends a wordo confronta cu un desicion crucial: Natura Development N.V. a presenta un peticion pa desaroya un beach den un area identifica cu epotencial di ta un santuario marino dilanti di Embassy Suites. Un zona fragil, rico den biodiversidad y hogar pa yerba marino, coral y animalnan marino proteha.

Dia 26 di februari 2025 hues a ordena cu Minister mester tuma un decision nobo dentro di tres luna teniendo na cuenta cu loke hues a bisa den su decision. Despues di un analisis cuidadosamente di hues su uitspraak, informacion cientifico, diferente rapport ecologico y expertonan, incluyendo esnan di Aruba Conservation Foundation y Directie Natuur en Milieu, a keda demostra cu otorga e exoneracion(ontheffing) lo trece daño permanente na un ecosistema di gran balor.

E zona den cuestion ta forma parti di un habitat fragil cu tin varios especie nativo proteha, manera Yerba di caña (Thalassia testudinum), Fofoti (Conocarpus erectus), Cadushi (Stenocereus griseus), y tambe animalnan marino manera coral, calco, kreef, y turtuga di lama (Hawksbill Turtle).

En bez di dobla pa presion di inversionistanan, Arends a laga su liderazgo como boz di naturalesa prevalece. A opta pa loke hopi hende kier pero poco tin curashi pa defende: proteccion di nos naturalesa, incluso si e no ta popular of conveni politicamente. Un di e rapport mas fuerte, prepara pa Aruba Conservation Foundation, ta bisa claramente:

“E area marino dilanti di Hilton Embassy Suites ta probablemente e ultimo seccion sin disturbio di costa oeste di Aruba. Cualquier desaroyo aki lo elimina tur biodiversidad den e zona.”

Arends ta enfatisa: “E balor ecologico y cultural di e area ta supera e interes di desaroyo. Proteha nos mangel di lama, yerba marino y coral ta un deber legal y moral pa e generacionnan di futuro. E lucha pa naturalesa no




ta un trend pa pone den programa di partidonan, pa programa di gobernacion, sino un necesidad.”

Den su carta Arends ta referi tambe na un area alternativo cu ta yama Juanita Beach, cu Natura Development N.V. ya ta uzando pa ofrece facilidadnan di beach sin pone presion riba un habitat sensitivo.

E decision ta reforsa e maneho di ontheffingsbeleid stricto cu e ministerio a bin ta implementa, cu solamente ta permiti exoneracionnan bou di condicionnan specifico relaciona cu siguridad publico, investigacion

cientifico y sin pone na peliger e structuranan ecologico. Den e caso aki, ningun di e criterio no a wordo cumpli door di Natura Development N.V. Natura Development N.V. tin derecho pa apela e decision den un termino di 6 siman na Gerecht.

RAIZ ta orguyoso di e acto final di su lider den gobierno, un decision cu ta afirma kico e partido ta y a bin ta representa: gobernacion abase di balor, proteccion di naturalesa y datos como evidencia. “Papia di Naturalesa no ta suficiente, pa Naturalesa bo tin cu actua na su defensa!”, palabranan di lider di Raiz.



Corte di Prome Instancia 8 april 2025

Horario	Sospechoso	Acto Castigabel
08.30	L-A.R.R.C.A.	C.A. ta wordo acusa di posesion di un arma di candela riba 4 di november 2024.

REUNION GENERAL DI MIEMBRECIA DI ATIA 2025

ORANJESTAD - Diahuebs 27 di maart 2025, Aruba Trade and Industry Association (ATIA) a tene su reunion general di miembrecia na Hilton Aruba Resort & Casino.

Prome cu e parti oficial di e reunion general, Director di ATIA a presenta e strategia y enfoka pa 2025 y tambe e plannan pa celebracion di 80 aña di existencia di ATIA. E director a presenta algun evento cu a pasa caba na 2025 cu ta e New Year's toast y tambe e "Past Presidents Lunch". A continua cu lo tin un serie di Master Classes yama "Creating the FEARLess Organization" cu lo ta den tres parti: April 1-3: "Mindset and Generations", na mei 19-21: "Ethics in Marketing, Cybersecurity and AI" y lo culmina na September cu "Corporate Social Responsibility" y "Corporate Governance".

Sr. Henriquez a presenta cu 18 juni 2025 lo tin e celebracion oficial, unda lo tin invitadonan internacional di organisacionnan manera "ANDI y Holland House" Colombia, "International Labor Organization" (ILO), "International Organization of Employers" (IOE), y "Caribbean Employers Confederation" (CEC), pa nombra algun. ATIA lo manda tur stakeholders local un invitacion pa e celebracion di nos 80 aña di existencia.

Sr. Henriquez a presenta un concepto completamente nobo cu ATIA lo bai ehecuta den 2025, yama EXPO ATIA – Conecta, progresa, Eleva, cu lo tuma luga na November 2025. Idea di e EXPO aki ta pa miembro nan di ATIA "showcase" nan compania na comunidad di Aruba. Durante e Expo lo hasi un "career y job fair" y un anochi di celebracion cu lo ta e Networking Event mas



grandi di Aruba! Pa e rason cu ATIA tin miembro representando tur sector na Aruba, esaki lo ta un oportunidad unico pa por siña di diferente carera, y tambe alaves aplica pa trabou einan mes, asina yudando nos mercado laboral. Pesei e lema: Conecta compania cu talento. Progresa nos Economia. Eleva nos futuro!

Durante e reunion oficial ATIA su tesorero, Andrew Harms, a presenta e resultadonan di 2024. Na final di e reunion, e comision si eleccion a eligi e miembronan di e hunta di directiva pa aña 2025 – 2026.

Enfoka y resultado 2024

Durante 2024, ATIA a enfoca hopi riba e tema laboral especialmente e escases riba e mercado laboral. Tambe e presion extra cu esaki ta presentando cune door di tur e proyecto nobo nan cu a habri den 2024 y lo habri den 2025. Otro temanan cu ATIA lo keda enfoca riba dje ta reduccion di "Red Tape", unda cu e eGovernment por yuda hopi, rebaho di gasto di Gobierno, incentiva pa inversionista local y internacional, y tambe pa den

futuro Aruba transiciona pa un BTW cu ta pas den nos economia. ATIA hunto cu su expertonan tambe ta haciendo diferente estudio riba temanan cu a keda nombra den e reunion, pero lo keda pa awo solamente pa e miembro nan di ATIA.

Tambe ATIA a sigi enfoka durante e aña riba desaroyo di e habilidadnan y expertisio di su miembronan y nan empleadonan por medio di diferente workshops, sesionan di informacion y eventonan pa engrandese e network di miembronan di ATIA. Workshops y cursonan exitoso tawata "Continued Financial Excellence Program", "Declarant Douane" y varios workshop cu DIMP y Aduana. No por a lubida e tan gusta y sold-out Business Mixers, LIDERA-Limitless cu a atrahe 200 estudiante y 400 participante. ATIA su Corporate Event anual cu tema "Generations" tawata un exito cu a atrahe mas cu 200 participante.

Hunta di Directiva 2024-2025

E hunta di directiva di ATIA pa

2025 – 2026 a keda mescos cu e aña anterior y lo consisti di: Sra. Gina Habibe, Sr. Enrique "Tito" de Cuba, Sr. Andrew Harms, Sra. Tisa LaSorte, Sr. Roland Croes, Sr. Danilo Werleman, y Sra. Jenniffer Figaroa-Guzman, Sra. Rachel Maduro y Sr. Fred Steeghs. E presidente, vice-presidente, tesorero y secretaria nobonan, lo wordo eligi durante e prome reunion di e hunta y ATIA lo anuncia esei ora nan a wordo elegi.

E reunion a culmina cu un networking event pa e miembronan presente unda a presenta e diferente tipo di booths cu lo tin pa e EXPO y tambe a crea contenido pa documenta e aña celebratorio aki.



Roberto ta celebra 70 awe!



Paga bo cuenta
online ta facil

Sea
Abonnement
of Aviso



Pa hasi pago online pone nomber y adres na
cuenta di banco RBC Sunmax Printing
account # 7700000100152447



Semii ta lansa LIVE Version di su exito Perdi!



Despues di tur e amor y bunita reaccion cu Semii a ricibi 2023 cu su cancion Perdi. Semii a sinti cu tabata tempo pa presenta e bunita piesa aki cu su version en bibo! E biaha aki Semii a presenta su cancion den un forma cu ta sinti mas personal pa cual ta touch tur curason. E cancion aki a wordo lansa den e temporada aki di Cuaresma, pa cual ta invita un y tur den un espacio di reflexion, amor y emocion. Cu un toke internacional aña di manera por scucha den su lirica. Pa esnan cu no ta comprende Papiamento tambe por conecta cu e melodia y e mensahe cu Perdi ta trese. Semii no por keda sin menciona e bunita produccion aki a wordo realisa hunto cu un tremendo ekipo pa cual e video a wordo traha por medio di David Martinus y e bunita setup a wordo realisa por medio di Caribbean Dream Wedding & Events.

Semii no por laga afor e tremendo team di make up Get the Glow Bonaire pa tur nan apoyo tambe.

Y sigur e tremendo ekipo cu a produci e cancion pa cual tabata por medio Robert Felida y mixed por medio di Maroef Lamidi.

Semii actualmente ta trahando riba diferente proyectonan hopi emocionante especialmente pa zomer y pronto e lo comparti esaki riba su rednan social. Semii ta

Corte di Prome Instancia 24 april 2025

Horario	Sospechoso	Acto Castigabel
09.10	R.E.A.	A. ta wordo acusa di falsificacion di un documento y di introduci e documento aki pa inscribi un mucha na Aruba riba 22 di november 2022, conhuntamente cu un otro of otronan. E ta wordo acusa di intento di estafa di Censo riba 2 di november 2022.
09.50	J.E.A.	A. ta wordo acusa di a maltrata un persona riba 28 di oktober 2024, dor di choke varios biaha y dal e cu mokete.
10.25	E.C.K.	K. ta wordo acusa di ladroncia di paña den un tienda riba 17 di juli 2024.
11.00	E.G.	G. ta wordo acusa di posesion di cocaina y XTC riba 26 di januari 2025.
11.30	M.M.	M. ta wordo acusa di a menaza un persona cu pega su cas na candela riba 20 di januari 2025.
13.30	K.D.C.	C. ta wordo acusa di destruccion di un telefon riba 25 di augustus 2024.

CON PA ELIMINA CABEY NA CARA DI MANERA NATURAL

Hopi hende muhe kier elimina cabey na cara sin usa metodonan invasivo of costoso, manera por ta e depilacion permanente, laser of electrolisis.

E bon noticia ta cu ta existi remedinan casero pa deshaci di e cabeynan no desea cu ta crece na nos cara.

Den e articulo aki, nos lo contabo mas riba esaki.



Ki ora e cabey di cara ta crece demasiado

Ta normal pa tin algo di cabey na cara of "lana" riba e cara, den ocasionnan nos ta ripara cu esaki a crece mas di lo normal. Esaki por ta debi na diverso factor:

- Desekilibriacion hormonal
 - Embaraso
 - Consumo di remedi (anabolico, steroids)
 - Síndrome di Ovario Policístico (SOP)
 - Herencia genetico
- Apesar cu esakinan ta desendanan comun, ta destaca cu, den hopi caso, no por determina causa di e aumento di cabey na cara.

Forma di elimina cabey na cara di forma natural

Si pa algun rason bo a cuminsa nota cu tin mas cabey na bo cara cu custumber, no desespera of rabia. Ta existi varios receta casero cu por yudabo.

Solamente ta cuestion di tin algo di pasenshi y ripiti e procedimientonan manera indica.

Papaya

E fruta tropical aki tin hopi enzima activo (por ehempel, papaina), cu e capacidad di kibra e folículo piloso y evita crecimiento di cabey.

E papaya ta yudabo a e cabey ta mas fin y imperceptibel y ademas, e ta exfolia e cuero. P'esey, e ta perfecto pa e hende muhe cu tin e

dermis sensibil.

Bo por combina e fruta cu otro ingrediente pa aumenta su eficacia. Su aplicacionnan ta logra mediante e siguiente pasonan:

Ingrediente

- 2 cuchara di pulpa di papaya (20 g).
- ½ telep di turmeric den polvo (2g)

Preparacion

- Corta e papaya na slice y procese pa obtene un pasta of crema
- Pone 2 cuchara den un recipiente y agrega e turmeric
- Remove bon y aplica riba e cara cu movimentonan circular.
- Lag'e actua 15 minuut y hawa e cara cu awa lauw.
- Ripiti dos biaha pa siman.

Baking Soda

Ta preciso pa e tratamiento aki wordo realisa durante anochi. Baking soda lo yudabo na elimina e cabey di cara den cuestion di dia.

Ingrediente

- 1 cup di awa (250 ml).
- 1 Cuchara di baking soda (10g)

Preparacion

- Keinta e awa y ora cu e herbe, pone den un cup.
- Añadi e baking soda, draai'e bon y lag'e fria pa por lo menos 15

minuut.

- Muha un bolita di catuna cu e likido.
- Pone na e areanan di e cara unda cu bo ta desea di kita e cabey.
- Pone un tape riba dje y lag'e traha durante anochi.
- Mainta, kita e catuna y aplica un crema humectante.

Cebada of Barley

E cereal aki por hay'e na tiendanan dietetico of naturista, den forma di hariña of polvo. Bo por us'e pa elimina e cabey di cara si bo ripiti e procedimiento aki por lo menos tres biaha pa siman.

Nos ta recomendabo pa aplik'e durante anochi, pa evita manchanan riba bo cuero. Si bo no logra haya e cebada, bo por haci'e cu hariña di avena.

Ingrediente

- ½ glas di juice di lamunchi (100 ml).
- ½ glas di lechi (100 ml).

- 1 cuchara di polvo of hariña di cebada (10 g).

Preparacion

- Primi e juice di lamunchi y pon'e den un cup.
- Agrega e lechi lauw y e hariña di cebada.
- Draai'e bon pa bo obtene un likido casi diki.
- Aplik'e riba e cara of e area cu bo ta desea di depila y lag'e actua durante 20 minuut.
- Hawa cu awa lauw y si bo ta desea, hidrata e zona cu un crema

humectante.

Hariña di garbanzos

Otro excelente opcion pa elimina cabey na cara, ta hariña di garbanzo, compaña pa otro elementonan cu tin e capacidad no solamente di laga e cuero suave, sino tambe limpi y hoben.

Ingrediente

- ½ cup di hariña di garbanzo (100 g).
- 1 telep di turmeric na polvo (5 g).
- ½ cup di lechi (125 ml).

- 1 cuchara di yoghurt natural (solamente pa cuero seco) (20 g).

Preparacion

- Pone e hariña di garbanzo den un comchi.
- Agrega e turmeric y e lechi.
- Mescla bon y benta e yoghurt aden (si ta coresponde).
- Ora bo obtene un tipo di pasta, aplica na e zonanan di e cara di cual cabey bo kier elimina.
- Lag'e actua por lo menos 30 minuut.
- Ora e tempo aki pasa, frega cu movimentonan circular suave den e direccion opuesto na e crecimiento di e cabey.
- Laba cu awa lauw y si bo kier, pone un crema hidratante.

Brandnetel

Esaki a wordo usa for di hopi tempo pa su propiedadnan medicinal y estetico. E azeta di brandnetel tambe ta sirbi pa mantene e cuero hoben y sano. Por lo tanto, bo no por desestim'e!

Ingrediente

- 4 simiya di brandnetel of ortiga.
- ½ glas di azeta di olijfi of girasol (100 ml).

Preparacion

- Pone e simiyanan den un boter di glas limpi y seco.

- Agrega e azeta eligi y tap'e hermeticamente.

- Lag'e fermenta durante 15 dia den un luga scur y calor.

- Col'e y aplica tur anochi cu un catuna of gasa

- Permitti pa e reposa durante mey ora y hawa cu awa lauw y habon neutral.

Sucu

Sucu tin hopi aplicacion pa e beyesa di e cuero. E ta un excelente exfoliante, pero no ta wordo recomenda pa e muhernan cu dermis sensibil pasobra e por irita bastante.

Si esey no ta bo problema y ta desea pa elimina e cabey di cara, pone atencion riba e receta aki, cu bo tin di aplica semper di nochi.

Ingrediente

- 2 cup di sucu (400 g).
- ¼ cup di juice di lamunchi (62 ml).
- 1 cup di awa (250 ml).

Preparacion

- Pone e awa keinta y agrega e sucu
- Primi e juice di e lamunchi y agreg'e na e mescla anterior.
- Draai'e bon te ora cu e awa evapora y keda un especie di pasta suave.
- Kit'e for di candela y lag'e fria.

- Aplik'e na e cara, den tur e area di e cabey (pero pon'e riba full e cara a exfolia.)

- Pone un pida tela di catuna riba e cabey y pres'e bon.

- Tira e tela den e direccion contrario na e crecimiento di e cabey.

Manera cu bo por wak, tur esakinan ta metodonan natural, economico y simpel. Cu apenas algun minuut diario, bo por deshaci di e molester di di e cabey cu ta aparece riba bo cara y, ademas, lo bo luci un cuero renoba y suave.

IDEA TA ORGANIZA UN SERIE DI WORKSHOP ESPECIALMENTE DISEÑA PA HOBENNAN ENTRE 18 PA 35 AÑA: ‘Young Entrepreneurship’

ORANJESTAD - Departamento di Asuntonan Economico, Comercio y Industria mediante su unidad di Iniciativa pa Desaroyo pa Empresa Arubano (IDEA) ta organisado un serie di workshopnan tocante: ‘Young Entrepreneurship’.

E workshopnan ta parti di e maneho di Ministerio di Asunto Economico pa stimula entrepreneurship.

Mirando cu e mundo digital di awendia ta cambiando asina rapido, ta di admira con ‘entrepreneurship’ ta ofrece e hobennan oportunidad pa crea nan mesun exito, sigui cu innovacion y pa haci impacto riba nos mercado.

E serie di workshopnan ‘Young Entrepreneurship’ ta diseña pa duna hobennan entre 18-35 aña e conocimiento, habilidad y mentalidadnan necesario pa nabega den e mundo di negoshi. Durante cuater dia di workshop, e participantenan lo haya informacion valioso tocante con por haya y mantene un negoshi exitoso.

E topiconan cu lo presenta durante e 4 dianan di workshop ta e siguiente:

- ‘Introduction to Entrepreneurship’ – Compronde kico ta nifica pa ta un entrepreneur, e manera di pensa cu ta existi, y con por identifica oportunidadnan di negoshi.
- ‘Artificial Intelligence (AI)’ – e participantenan lo haya oportunidad pa explora e mundo di AI y sa con pa aplica esaki den nan negoshi.
- ‘Cryptocurrency & Blockchain’ – e participantenan lo haya un miho comprendemento tocante moneda digital manera, Bitcoin y e tecnologia di data Blockchain.
- ‘Manage your Finances’ – Con pa maneha bo finanzas

debidamente.

- ‘Write your Business Plan’ – diseña un ruta cla pa bo negoshi, y atrae inversionista y partners.
- ‘Propiedad Intelectual (IP)’ – Proteccion di bo ideanan, marca, patent y autor di bo negoshi.
- ‘The Power of Connection Before Content’ – team building den un negoshi.

E workshopnan aki lo ta completamente GRATIS y lo tuma lugar dianan 15 april, 13 mei, 10 juni y 1 juli venidero, entre 8:30 am pa 12:15 pm na Departamento

di Asuntonan Economico, Comercio y Industria, situa den Sun Plaza Building, riba e di dos piso, sala # 25.

Yamada pa Accion

Esaki ta bo oportunidad pa tuma control di bo futuro y cuminsa un bida di entrepreneur excitante. Si bo tin un idea di negoshi of simplemente kier investiga e mundo di entrepreneurship, e workshop aki lo dun’abo e conocimiento esencial y inspiracion pa cuminsa.

Solamente si acaso bo persona ta desea di participa na tur 4 dia

den e workshopnan aki y bo ta entre e edad di 18 pa 35 aña, bo por registra via e siguiente link: <https://cutt.ly/YE>

Of tambe bo por scan y registra via e QR code aki:

Si acaso mester di mas informacion por yama IDEA na telefon #: 521-2440 // 521-2439 Cupo ta limita, nos ta wardabo!

Abo tin un Idea? Hasi bo Idea realidad. Bishita Idea na Departamento di Asuntonan Economico, Comercio y Industria, na Sun Plaza di dos piso, y nan lo yudabo cu tur informacion y guia necesario.



WORKSHOP YOUNG ENTREPRENEURSHIP

Age group between 18 and 35 years

Workshop dates:

15 APR & 13 MAY
10 JUN & 1 JUL

8:30am - 12:15pm
Sun Plaza Building, 2nd Floor, room # 25

Some topics:
Introduction to YE, Artificial Intelligence (AI), Crypto, Finance Managing, Business Plan, Intellectual Properties, The Power of Connection Before Content

Participation: FREE

Take control of your future and embark on your exciting entrepreneurial journey - Get started with your business!

Limited Seats Available!

REGISTER QR CODE:



+297-521-2400

 www.idea.aw

 LG Smith Blvd # 160

ESNAN CU A DIVORCIA Y TA BIBANDO CU OTRO PERSONA DEN ADULTERIO Y NAN TA KERE CU NAN TA SALBA

Bo no sa, cu unabes cu bo ta casa pa Dios den e Sacramento di Matrimonio, bo ta keda casa pa Dios te na morto y Dios no ta reconoce divorcio. Awor, si bo ta un hende divorcia y bo ta biba cu otro, anto ta con bo por yama bo companjante bo esposo of bo senjora maske cu boso ta casa pa raad? Bo no tabata sa cu bo ta bibando den e pika condenabel di adulterio? Bo sa cu e pika di adulterio ta condenabel pa Dios y na tur esnan cu a muri den nan pikanan di adulterio, nan lo no drenta den e Reino di Dios y nan destino lo ta den fierno of den purgatorio. Bo mes-ter compronde cu e di 6 Mandamento di Dios Tata ta bisa bon cla: “Lo bo no comete e pika di adulterio.” Lesa den Bijbel Mateo 5: 32, na unda Senjor Hesus ta adverti bon cla: “Ami ta bisa boso: Ken cu divorcia di su senjora, si no ta pa motibo di infidelidad, e ta pone su senjora comete adulterio. Es cu casa cu e senjora divorcia, e tambe ta comete adulterio.” Akinan nos por compronde bon, si un homber divorcia di su senjora, anto e ta provoca cu e senjora ta bay busca un otro persona pa biba cun'e den e pika di adulterio. Akinan e homber cu a divorcia di su senjora, ta keda responsabel di su senjora cu el a divorcia. Y tambe e homber ta keda responsabel di su senjora cu ta bay perdi den e pika di adulterio. Na e dia di huicio dilanti di e tribunal di Dios Tata, e homber y e muher tin di duna cuenta di nan actonan di divorcio y di adulterio. Lesa den Bijbel Marko 10: 6-9 : “Na principio di creacion, Dios a traha homber y muher, p'esey e homber lo laga su tata y su mama pa e uni cu su


muher y nan dos lo bira un solo curpa. Di manera cu nan no ta dos mas, sino un solo curpa. Pues loke cu Dios a uni, no ta permiti pa hende separa.” Esaki ta e Sacramento di Matrimonio di Dios den Misa, na unda cu Dios ta uni e pareha den un solo curpa, pa medio di un sacerdote y cu dos testigo. Tambe bo por compronde, cu Dios no ta reconoce divorcio y e pareha mester keda uni te na morto, maske cu nan a divorcia pa raad. Dia cu bo a casa den e Sacramento di Matrimonio den Misa pa Dios, bo no a huramenta pa Dios dilanti di altar, cu bo lo keda fiel den bon tempo y den tempo di adversidad, den tempo di abundancia y den tempo di pobresa, den tempo di salud y den tempo di enfermedad, den tempo di pas y den tempo di pleito y di stima otro manera bo mes y di keda fiel te na morto? Awor mi ta puntra bo, ta na unda bo huramentonan a keda dilanti Dios? Laga nos lesa den Bijbel Mateo 5: 33, na unda cu Senjor Hesus ta bisa tocante huramento : “Tambe boso a tende loke a ser bisa na boso antepasadonan: Lo bo no kibra huramento y lo bo cumpli loke cu bo a huramenta na Senjor.” Akinan, bo no a huramenta dilanti di Dios den Misa, di keda hunto y fiel cu bo pareha te na morto? Den Bijbel Huan 4: 5-42, akinan nos por lesa, ora cu e muher Samaritana a pidi Hesus p'e haya e awa di bida eterna, p'e no haya sed di awa nunca mas, anto Hesus a bise, bay busca bo esposo y bin cun'e cerca Mi. E muher Samaritana a bisa Hesus, mi no tin esposo, anto Hesus a bise'le, bo tabata tin 5 homber y e homber cu bo ta bibando cun'e awor,

no ta bo esposo. Akinan nos por compronde cu e muher Samaritana ta bibando den e pika grandi di adulterio, pasobra ela divorcia di su prome casa, pa despues ela bay biba cu diferente homber den e pika di adulterio. Akinan tambe, Senjor Hesus ta bisa na tur esnan cu a divorcia y ta bibando den e pika di adulterio, pa nan bay busca nan senjora of nan esposo cu Dios a uni nan den e Sacramento di Matrimonio, pa e pareha cu a divorcia por ta salba di e condenacion den fier-no. Bo no tabata sa, si bo muri den bo pika di adulterio, bo no por drenta den e Reino di Dios. Lesa den Bijbel 1 Corinthionan 6: 9 y 10: “Boso no sabi, cu e inhustonan lo no drenta den e Reino di Dios? No ganja boso mes, pasobra ni e fornicadornan, ni e























adoradornan di diosnan falso, ni esnan den adulterio, ni e homosexualnan, ni e ladronnan, ni e burachenan, ni e blasfemadornan, ni esnan golos pa plaka, ni e abusadornan, nan tur lo no drenta den e Reino di Dios.” Tambe den Bijbel Testament Bieuw Levitico 20:

10, na unda cu Dios Tata ta bisa: “Si un homber ta comete adulterio cu un muher casa di su prohimo, nan dos lo muri, e adultero y e muher adultera.” P'esey cambia boso bida prome cu ta laat, pa boso no ser condena den e candela di fierno despues di morto.



Paardenbaaistraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555
www.lottoaruba.com
Resultado: Sorteo di Merdia - April 07, 2025

 Sorteo # 4587 9371 3433 2315  X3  Sorteo # 4587 1225  X2  Sorteo # 2643 8093  Sorteo # 4587 1830 Geminis  Sorteo # 1461 954  FP	 Sorteo # 0 x Jackpot 0 x Match 4+ 0 x Match 4 0 x Afl. 12,00	<table><tr><th>Joker</th><th>Letter</th></tr><tr><td colspan="2">Proximo Jackpot</td></tr><tr><td colspan="2">280.000,-</td></tr></table>	Joker	Letter	Proximo Jackpot		280.000,-		 Sorteo # 0 x Jackpot 0 x Match 4 0 x Afl. 8,00	<table><tr><th>Proximo Jackpot</th></tr><tr><td>70.000,-</td></tr></table>	Proximo Jackpot	70.000,-	 Sorteo # 0 x Jackpot 0 x match 4 0 x Afl. 500,00 0 x Afl. 50,00 0 x Afl. 15,00	<table><tr><th>Mega Ball</th></tr><tr><th>Proximo Jackpot</th></tr><tr><td>350.000,-</td></tr></table>	Mega Ball	Proximo Jackpot	350.000,-	 Afl. 520.000,-		 Sorteo #	
 Sorteo # 0 x Jackpot 0 x Match 4+ 0 x Match 4 0 x Afl. 12,00	<table><tr><th>Joker</th><th>Letter</th></tr><tr><td colspan="2">Proximo Jackpot</td></tr><tr><td colspan="2">280.000,-</td></tr></table>	Joker	Letter	Proximo Jackpot		280.000,-															
Joker	Letter																				
Proximo Jackpot																					
280.000,-																					
 Sorteo # 0 x Jackpot 0 x Match 4 0 x Afl. 8,00	<table><tr><th>Proximo Jackpot</th></tr><tr><td>70.000,-</td></tr></table>	Proximo Jackpot	70.000,-																		
Proximo Jackpot																					
70.000,-																					
 Sorteo # 0 x Jackpot 0 x match 4 0 x Afl. 500,00 0 x Afl. 50,00 0 x Afl. 15,00	<table><tr><th>Mega Ball</th></tr><tr><th>Proximo Jackpot</th></tr><tr><td>350.000,-</td></tr></table>	Mega Ball	Proximo Jackpot	350.000,-																	
Mega Ball																					
Proximo Jackpot																					
350.000,-																					
 Afl. 520.000,-																					
 Sorteo #																					

Dieet sin awa?

Algo e ora no ta bon

Un nutricionista Italiano a studia pa dies aña e efectonan di su consumo. Nicola Sorrentino, reconocido nutricionista Italiano y profesor di Higiene Nutricional na e Universidad di Pavia, a skirbi un buki di recomendacionnan alimenticio titula "E dieet di awa." E academico, medico di varios famoso di farandula Italiano, a studia pa dies aña e efectonan di bebe awa.

Segun un publicacion di e corant Spaño ABC, e recetario aki ta inclui "un dieet depurativo y energetico" cu ta elimina e alimentonan vet, hasa y bebidanan alcoholico y priorisa e bebida, fruta y berdura. Awa "ta e secreto di tur cos," el a informa aABC. Esaki t algun di e consehonan di e dieet:

Bebe awa ta yudabo perde peso

Ta recomenda pa bebe ocho pa dies glas di awa pa dia a lo largo di henter e hornada, semper prome cu come. Apesr cu e "efecto adelgasante" di awa no ta compara cu haci ehercicio of cuminsa cu un regimen, e ta un contribuyente importante. Sorrentino a afirma cu bebe awa ta permiti "acelera e efectonan di un dieet hipocalorico," adelgasando mas rapido y kitando e sensacion di hamber.

Sacia e hamber

E alimento mas "diet" cu ta existi ta awa. E no tin caloria, e ta colabora den elimina toxina pasobra e ta colabora cu drenahe. Y riba dje, tambe e ta sacia hamber. Segun Sorrentino, tuma dos glas di awa prome cu desayuno, almuerzo y cena, ta posibilidad cu e cuminda "ta yenabo mas." Awa cu gas, ta potencia e



sensacion.

Aumento di metabolismo

Segun Sorrentino, a keda demostra cu bebiendo dos glas di awa (mey liter) pa dia, riba temperatura ambiente, lo aumenta un 30% di e tasa metabolico. Den palabranan simpel, e ta aumenta 30% e velocidad pa kima caloria.

ABC ta comenta cu "den tur estudio," awa ingeri cu un stoma bashi tabta tin un efecto di "breve duracion" riba metabolismo (mey of un ora). Pa e motibo ey, Sorrentino ta recomenda bebe awa den diferente momento di dia. Un ehempel por ta mey liter cuater biaha pa dia, cu ta multiplica pa cuater e perdida di caloria.

Apesar di e bondadnan di awa, e nutricionista ta alerta cu bebe un cantidad excesivo di awa, por tin "efectonan no desea", principalmente pa esnan cu tin problemanan di curason of renal.

Alimento y cuidado

Sorrentino ta recomenda no bebe demasiado koffie, thee, ni bebidanan cu un contenido halto di cafeina. Di otro banda, plantea pa limita e consumo di biña na un glas pa dia y ta sugeri pa no bebe bebidanan alcoholico pa su efectonan negativo pa e tripanan. Tambe e ta recomienda come cuater cuminda pa dia y elimina "progresivamente e cantidad di sucu.

SUDOKU

		8		3		5	4	
3			4		7	9		
4	1				8			2
	4	3	5		2		6	
5								8
	6		3		9	4	1	
1			8				2	7
		5	6		3			4
	2	9		7		8		

8								
		3	6					
	7			9		2		
	5				7			
				4	5	7		
			1				3	
		1					6	8
		8	5				1	
	9					4		

							3	9
	8							5
		9		6		8		
		5		9				6
7								
		8	4		6			
		3		8			5	
	2		7			6		
4						1		

FORTALEZA PA FAMILIA

Scirbi pa Pastor Marcel Balootje.

HENDE DISPONIBEL, CONSTANTE Y FIEL TA HERMENT DEN MAN DI DIOS

Flohera no ta bon bini, ningun caminda, flohera ta ruman di pobresa, primu di bagamundo, cu hopi biaha ta hiba na un bida sin respet, y ta pone hende keda keha, murmura, y no ta ripara cu nan mes no ta haci ningun esfuerso pa bay dilanti.

Dios ta stima hende cu ta disponibel, no ta importa color, rasa, pero importante ta bo dedicacion na Dios, pasobra si bo no tin conocimiento, Dios mes lo yuda, ora bo muestra cu bo ta disponibel.

David tabata un hoben, sin experiencia militar, wardado di carne, pero e a muestra di ta disponibel pa bringa contra Goliat, pasobra e no tabata floho, e a train contra leon y beer, y awor ta enfrenta un gigante den nomber di Dios di ehercitonan y su fieldad, firmesa y disponibilidad a pone derota e gigante Goliat.

No laga pa majan locual bo por haci awe, no drumi

kere cu nada ta bini cerca bo, lanta riba, busca cara di Dios, esfora bo mes y sea balente, pone bo confiansa den Dios y Dios lo habri porta pa bo, y hopi hende lo puntra con bo a yega, y abo por contesta cu un smile grandi yena cu seguridad riba bo cara bisando pasobra mi a pidi Dios.

Den Juan 15:4-5 ta para scirbi: Keda den Mi, y Ami den boso. Mescos cu e rama no por carga fruta di su mes, si e no keda den e mata di wijndruif, asina boso tampoco, si boso no keda den Mi. Ami ta e mata di wijndruif, boso ta e ramanan, esun cu keda den Mi, e Ami den dje, esey lo duna hopi fruta, pasobra separa dimi boso no por haci nada.

Ta hopi hende kier pretende cu nan por logra cosnan sin Dios, nan ta hasta separa nan trabao for di Dios, y nan ta keda malcontento ora tin otro cu si ta pone Dios na prome lugar den tur cos.

Y nan ta lubida cu Dios ta involvi den tur cos den nos bida, pasobra Dios ta nos rosea, y si nos rosea wordo kita, nos ta muri, pesey no ta nada bon pa nos tin karakter orguyoso y arogante, pasobra Dios no ta aprecia esey.

Ningun hende por ta independiente di Dios, tampoco nos trabao, of posicion por haci nos menos dependiente di Dios. Aki nan nos por mira con leu trampa di diabel por

avansa

Dios ta contento cu cumplidornan di su Palabra, y no sea solamente tendedo cu ta ganja nan mes. (Santiago 1:22).

No laga e enemigo desvia bo y asina bo por kita for di e proposito cual Dios a yamabo, y no laga ningun hende, ni nada strobabo di sirbi Dios, no pone nada ni ningun hende mas halto cu Dios den bo bida, pasobra mayan ora bo tin mester di Dios, hende no

por yuda bo, ta Dios mes bo mester.

Ta solamene Dios por duna pas perfecto. (Isaias 26: 3).

Salud y prosperidad ta bini di Dios. (3 Juan versiculo 2).

Den Daniel capitulo 6 ta keda demostra cu no ta importa con halto bo posicion di trabao por ta, pero si bo mantene Dios na prome lugar, Dios lo libra bo di tur problema, pasobra bo ta constante,

firme y fiel. (Daniel 6:19-22).

Ora nos ta sirbi Dios, no tin cuenta di grandi ni chikito, sabi, rico of pover, pero ta disponibilidad, y constancia ta conta, nos intimidad cu Dios, ta haci Dios contento, y nos confiansa den Dios ta pone Dios broma cu nos (Job 1:8).

Awe laga nos tuma tempo, pa ta disponibel pa nos Dios.

Sinceramente, Pastor Marcel Balootje.

Oracion di dia

Un feliz dia bendiciona yena cu gracia di Dios

"Lo Bo ta sacerdote pa semper na e mesun manera cu Melkisedec." (Hebreunan 7, 17b)

Ruman aki nos ta mira Hesus cu e titulo Sacerdote/Rey di Husticia pa semper, bunita titulo pa Hesus aunke Hesus no mester di ningun introduccion of titulo paso E ta Dios y Dios ta Amor. Asina mes den Hesus nos por experencia Amor, E Amor Unico cu nos tur ta anhela consciente y inconscientemente nos tur ta anhela di experencia E Amor di Dios.

Ta dificil pa esey sosode? Ta bon pa nos sa cu tur cos ta depende di con habri nos curason ta pa Hesus y con nos ta permiti Spirito Santo move den nos.

Diadomingo nos a scucha cu nos tin e donnan y awor ta keda nos nada mas cu resa y pidi Spirito Santo habri nos curason pa nos experencia y pone e donnan den practica y asina acepta y cumpli cu Dios su boluntad den nos bida y nos biba!

Oracion: Hesus mare nos tur por reconoce cu Abo ta nos Rey di Husticia y acerca Bo curason misericordioso pa nos salvacion.

Amen

**PUEBLO A HAÑA SU
PEN BEK**

Pa kualkier informacion
solodipueblo@gmail.com
of
☎ 585-9500